



Mira el video

Manejo del dolor de cuello



Descripción general

Si está lidiando con el dolor de cuello, usted sabe lo frustrante que esto puede ser. Afortunadamente, puede probar estas simples estrategias, para manejar el dolor de cuello.

Alivio del dolor

Primero pruebe con analgésicos de venta libre. La aspirina, el ibuprofeno y el acetaminofén, todos ellos pueden ser eficaces. Por lo tanto, utilice el que sea adecuado para usted. También sería conveniente que aplique hielo y calor a su cuello. Pruebe utilizar una bolsa de hielo durante los primeros dos o tres días en los que siente el dolor; y luego cambie a calor. Puede utilizar una almohadilla eléctrica o una ducha tibia. Los masajes en el cuello también pueden ayudar. Podría ser conveniente que duerma sobre un colchón más firme y que utilice una almohada que ofrezca más soporte. Y es posible que su médico le recomiende que use un collarín cervical blando.

Cambios en la actividad

En los días posteriores a una lesión en el cuello, tendrá que detener su actividad física habitual. Y luego, durante las siguientes dos o tres semanas, evite hacer cosas que esfuercen su cuello. Actividades tales como trotar, los deportes de raqueta, el levantamiento de pesas y el golf, todos ellos pueden interferir con su curación. Una vez que su cuello haya tenido tiempo para sanar, es posible que su médico le recomiende terapia física para ayudar a estirar y fortalecer su cuello.

Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted podrá aprender a manejar su dolor de cuello en forma exitosa.